

**CHRISTA DIEGELMANN  
MARGARETE ISERMANN**

# Kraft in der Krise

**Ressourcen gegen die Angst**

unter Mitarbeit von Gerald Hüther

**Klett-Cotta**



Alle Bücher aus der Reihe »Leben«  
finden sich unter  
[www.klett-cotta.de/leben](http://www.klett-cotta.de/leben)

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2011 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Titelbild: © LWA-Dann Tardif/Corbis

Gesamtgestaltung: Weiß-Freiburg GmbH – Graphik & Buchgestaltung

Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt und gebunden von  
Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-86027-6

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

## Schnelleinstieg

- **Wie können uns die Erkenntnisse aus der neurobiologischen Forschung helfen, Wege aus der Krise zu finden?** ▶ SEITE 7
- **Warum ist es so wichtig, für uns stimmige Ressourcen zu entdecken?** ▶ SEITE 12
- **Vertrauen – das beste Mittel gegen Angst**  
▶ SEITE 17
- **Wie beeinflusst Angst unser Gehirn?** ▶ SEITE 21
- **Resilienz: Was kann die psychische Widerstandskraft stärken?** ▶ SEITE 34
- **Wie können Sie sich in Krisen selbst gut unterstützen? Anregungen und zahlreiche Übungen: Das KRISEN-ABC** ▶ SEITE 46
- **Auf der beiliegenden CD: Ein inspirierendes Gespräch mit dem Neurobiologen Gerald Hüther**

# Inhalt

<b>1. WAS SOLL DAS? MUT ZU NEUEN ERFAHRUNGEN</b> . . . . .	7
<b>2. KRISE, ANGST UND RESSOURCEN NUTZEN</b> . . . . .	12
<b>3. VERTRAUEN IST GUT: DAS TRUST-PRINZIP</b> . . . . .	17
<b>4. KEINE ANGST VOR DER ANGST</b> . . . . .	21
<b>5. KRAFT AUS DER KRAFT</b> . . . . .	34
<b>6. TRUST – AND GO! DAS KRISEN-ABC</b> . . . . .	46
6.1 <b>K</b> eepl cool ! . . . . .	54
6.2 <b>R</b> essourcen aktivieren . . . . .	67
6.3 <b>I</b> nnehalten . . . . .	89
6.4 <b>S</b> inn finden . . . . .	95
6.5 <b>E</b> ngagement . . . . .	108
6.6 <b>N</b> eues entdecken . . . . .	114
6.7 <b>A</b> ktiv werden . . . . .	120
6.8 <b>B</b> ewertungen ändern . . . . .	124
6.9 <b>C</b> hancen erkennen . . . . .	142
<b>7. STATEMENTS AUS DEM GESPRÄCH MIT DEM HIRNFORSCHER GERALD HÜTHER</b> . . . . .	150
<b>ANHANG</b> . . . . .	158
Verzeichnis der Übungen und Anregungen aus dem KRISEN-ABC. . . . .	158
Bücher, die wir empfehlen . . . . .	160